

TEST DIN ANGST FOR TANDBEHANDLING

1. Hvad vil du føle, hvis du skal til tandlæge i morgen?

Jeg vil se frem til det som en behagelig oplevelse	1
Jeg vil overhovedet ikke bekymre mig om det	2
Jeg vil være lidt betænkelig ved det	3
Jeg vil være bange for, at det bliver ubehageligt og smertefuldt	4
Jeg vil være bange for, hvad tandlægen vil foretage sig	5

2. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægens venteværelse og venter på, at det skal blive din tur?

Jeg er afslappet	1
Jeg er ikke afslappet	2
Jeg er anspændt	3
Jeg er bange	4
Jeg er så bange, at jeg begynder at svede og føler mig dårlig	5

3. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægestolen og venter på, at tandlægen gør klar til at bore i dine tænder?

Jeg er afslappet	1
Jeg er ikke afslappet	2
Jeg er anspændt	3
Jeg er bange	4
Jeg er så bange, at jeg begynder at svede og føler mig dårlig	5

4. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægestolen og venter på, at tandlægen tager instrumenterne frem for at rense dine tænder?

Jeg er afslappet	1
Jeg er ikke afslappet	2
Jeg er anspændt	3
Jeg er bange	4
Jeg er så bange, at jeg begynder at svede og føler mig dårlig	5

Total

Læg de tal sammen i kolonnen til højre, som du har sat ring omkring ___

Beskrivelse af din angst for tandbehandling:

4 - 7 point: Ingen eller næsten ingen angst

8 - 11 point: Mild angst

12 - 16 point: Moderat til intens angst

17 - 20 point: Meget intens angst

Skriv ned, hvad du er særlig bange for ved tandlægebesøgene, og snak med din tandlæge om det.